



Prévenir les risques liés au travail sur écran

S'initier aux bonnes postures ne générant pas de troubles musculo squelettique

<p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sensibiliser chacun à la démarche de prévention. ➤ Identifier les troubles spécifiques du travail sur écran : contraintes posturales et visuelles. ➤ Analyser les gestes et postures conduisant à l'apparition de troubles musculo squelettiques ainsi qu'à des problèmes de dos. ➤ Adapter le poste écran selon ses activités, sa morphologie et l'environnement de travail. ➤ Connaître les principes simples de réglage et d'aménagement du poste de travail pour éviter les douleurs liées à une activité prolongée sur écran. ➤ Apprendre des gestes qui soulagent. 	<p>Personnes concernées</p> <p>Tout salarié travaillant quotidiennement sur écran.</p>
<p>PROGRAMME</p>	<p>PEDAGOGIE</p>
<ul style="list-style-type: none"> ■ Théorie <ul style="list-style-type: none"> – Définition et statistiques des Troubles Musculo Squelettiques – Le cadre réglementaire – Les facteurs de risques – Notions physiologiques sur l'épaule, coude, poignet et main – La démarche de prévention ■ Pratique <ul style="list-style-type: none"> – Les exercices de récupération – Analyse avec les apprenants du poste de chacun – Et retour sur film/photo 	<p>Le Formateur</p> <p>Spécialiste de l'ergonomie du poste de travail.</p> <p>Méthode pédagogique</p> <p>Alternance d'apports théoriques et pratiques. Exercices sur les gestes qui soulagent. Etude du poste de chaque apprenant.</p> <p>Après la formation : Engagement de chaque participant de mettre en pratique les exercices abordés lors de la sensibilisation.</p> <p>Intra entreprise</p> <p>Lieu de formation : dans la ville de votre choix.</p> <p>Inter entreprises à Paris, Lyon, Lille, Lisieux</p> <p>Tarif par personne.</p>
	<p>1 jour 650 €H.T.</p>
	<p>Réf : PS035</p>

Organisme de formation PROFORMALYS – Formations Prévention Sécurité partout en France

Formation *Prévenir les risques liés au travail sur écran*

Tél. : 01 48 74 29 45 - Mail : contact@proformalys.com - Fax : 01 48 74 39 98

Toutes les formations Prévention Sécurité de notre organisme de formation sur www.proformalys.com